

‘Activiteitenweger’

(Een hulpmiddel voor het meetbaar maken van activiteiten)



Activity-Matters
Karin ten Hove- Moerdijk
Greke Hulstein- van Genneep
2024

Activity 
matters

Inhoudsopgave

INLEIDING - BALANS IN DAGELIJKSE ACTIVITEITEN	2
1. WAT IS DE ACTIVITEITENWEGER	3
2. DE ACTIVITEITENWEGER ALS ONDERDEEL VAN DE ERGOTHERAPIEBEHANDELING	4
3. WERKEN MET DE ACTIVITEITENWEGER	5
Activiteiten wegen	5
Toevoegen van de punten	8
Tijdschrijven	8
Vaststellen van het basisniveau	9
4. DE VERSCHILLENDE PLANMETHODES.	11
Gebruikswensen voor de Activiteitenweger	11
Activiteitenkaarten	11
Dag/ weekschema	12
Computer	12
Plannen in de agenda	16
Activiteitenweger- app	16
Balans bereiken	17
5. VOLHOUDEN ZONDER ACTIVITEITENWEGER	19
Balans behouden	19
BIJLAGEN	20
Bijlage 1. Overzichtslijst weging	21
Bijlage 2. Tijdschrijflijst	23
Bijlage 3. Activiteitenweger weekschema	25

Inleiding - Balans in dagelijkse activiteiten

Wat is balans?

Mensen ervaren balans als ze in staat zijn hun dagelijkse activiteiten uit te voeren, waarbij deze activiteiten passen bij wat voor hen belangrijk is. Er moet een goede mix zijn tussen verschillende soorten activiteiten zoals huishouden, werk, vrije tijd en rust. Het is ook belangrijk dat mensen er zelf controle over hebben. Wanneer hier sprake van is, spreken we binnen de ergotherapie over 'Occupational Balance'.

Balans heeft de volgende eigenschappen:

1. Het is een reis en geen bestemming: niemand bereikt een balans voor altijd. Periodes van balans zullen afgewisseld worden met periodes waarop iemand minder balans ervaart.
2. Het doen van activiteiten is een voorwaarde.
3. Het is goed voor mensen: onderzoek toont aan dat er een relatie is tussen een gebalanceerd leven en geluk.
4. Het is voor iedereen anders: activiteiten hebben verschillende betekenissen voor mensen en deze betekenissen veranderen afhankelijk van de omstandigheden.
5. Het loopt niet altijd zoals gepland: de omgeving speelt een grote rol en we hebben niet altijd controle over onze keuzes.

Voorwaarden voor het ervaren van balans

Om balans te kunnen ervaren, is zorg voor je eigen gezondheid belangrijk; zoals goed slapen, gezond eten, bewegen en bewust zijn van wat goed voor je is. Evenals je omringen met mensen die belangrijk voor je zijn. Naast minder interessante activiteiten, die wel nodig zijn, zoals rekeningen betalen, je verplaatsen of schoonmaken, hebben mensen ook uitdagingen nodig waar ze zich op kunnen richten. Als laatste is het belangrijk om activiteiten uit te voeren die bijdragen aan wie je als persoon wilt zijn.

Hoe kan de Activiteitenweger behulpzaam zijn bij het vinden van balans?

Ergotherapeuten; Greke Hulstein – van Gennep en Karin ten Hove – Moerdijk hebben de Activiteitenweger ontwikkeld. De Activiteitenweger maakt de belasting van uw activiteiten voor de dag/ week meetbaar. Het geeft een meetbare richtlijn voor het indelen van uw dag of week. Het werken met de Activiteitenweger helpt bij het maken van bewuste keuzes.

Handleiding de Activiteitenweger

In hoofdstuk 1 beschrijven we globaal de werkwijze van de Activiteitenweger. In hoofdstuk 2 kunt u lezen wat ergotherapie is en staat u stil bij de reden waarvoor u de Activiteitenweger kunt gebruiken. In hoofdstuk 3 maakt u de Activiteitenweger passend voor uw eigen situatie. In die fase krijgt u steeds meer inzicht welke activiteiten voor u ontspannend zijn en welke inspannend. Hoofdstuk 4 gaat over het gebruik van de Activiteitenweger in de dagelijkse praktijk en hoofdstuk 5 over balans behouden zonder gebruik van de Activiteitenweger.

1. Wat is de Activiteitenweger

De Activiteitenweger is een hulpmiddel voor het plannen van dagelijkse activiteiten. Het is bedoeld als richtlijn: hoeveel activiteiten kunt u uitvoeren en hoeveel herstel heeft u nodig. Hiermee bereikt u een balans waardoor het mogelijk wordt om doelen te realiseren.

Hoe werkt het?

Hoe stelt u vast welke en hoeveel activiteiten u aankunt zonder uzelf over of onder te belasten? Het vinden en vasthouden van een balans in de uitvoering van dagelijkse activiteiten is een hele uitdaging. Zeker als u pas achteraf merkt of iets te veel is geweest. Om inzicht te krijgen is het noodzakelijk te weten hoe intensief uw activiteiten zijn en een beginniveau vast te stellen. Hoeveel activiteiten kunt u elke dag aan? Hiervoor is het belangrijk om een aantal dagen bij te houden welke activiteiten u uitvoert. Alle activiteiten krijgen een score, gerelateerd aan de mate van inspanning, namelijk: licht, gemiddeld, zwaar of ontspanning. Wanneer een activiteit inspanning van u vraagt, dan weegt u deze activiteit als licht, gemiddeld of zwaar. Wanneer u van de activiteit tot rust komt, dan noemen we dit ontspanning. Aan deze scores worden vervolgens punten verbonden.



Weeg uw activiteiten!

Wanneer is een activiteit nu ontspannend, licht, gemiddeld of zwaar? Hoe ziet een activiteit er in de praktijk uit? Waar doet het een beroep op: uw lichaam, uw denkfuncties, uw emoties? Uw ergotherapeut begeleidt u bij het wegen van uw activiteiten. In deze handleiding vindt u alle informatie over het wegen, zodat u het nog eens rustig na kunt lezen.

Activiteiten in balans!

Voor het bereiken van balans in uw dagindeling is het essentieel om uit te zoeken hoeveel activiteiten u altijd aankunt, of het nou een goede of een slechte dag betreft. Dit wordt het basisniveau genoemd. De activiteiten worden omgezet in punten, waardoor het meetbaar wordt. De ergotherapeut maakt samen met u een berekening, maar u kiest uiteindelijk zelf uw eigen basisniveau. Het basisniveau geeft u een richtlijn voor een evenwichtige dagindeling. Soms is het mogelijk om het basisniveau na enige tijd op te bouwen. In deze handleiding vindt u lijsten om activiteiten bij te houden en achtergrondinformatie over het opbouwen van het basisniveau.

Er zijn diverse hulpmiddelen om activiteiten te plannen. U kunt, afhankelijk van interesses en mogelijkheden, kiezen voor verschillende werkwijzen: een dag- of weekplanning (schriftelijk of digitaal), activiteitenkaarten, een app, gebruik van een agenda of een geheel eigen werkwijze aangepast aan de persoonlijke situatie. Het is belangrijk dat het een 'eigen systeem' wordt. De verschillende planmogelijkheden worden in deze handleiding beschreven, zodat u de planmethode kunt kiezen die het beste bij u past.

Het is helemaal mijn eigen systeem

Er is niemand die kan vertellen hoe u uw dagen moet plannen. U alleen kunt zélf uw eigen keuzes maken. De ergotherapeut kan wel samen met u kijken naar welke activiteiten betekenisvol voor u zijn, en u begeleiden bij het stellen van prioriteiten in uw dagindeling. Doordat u zelf uw activiteiten weegt en uw eigen manier van plannen kiest, is het helemaal uw eigen systeem. De Activiteitenweger maakt u uw eigen therapeut. De methode is praktisch, simpel en zeer helder.

Aan de slag!

Nu u een idee heeft van de werkwijze van de Activiteitenweger, kunt u aan de slag!

2. De Activiteitenweger als onderdeel van de ergotherapiebehandeling

Ergotherapie

Ergotherapie is een paramedisch beroep. Ergotherapie is persoonsgericht en draagt bij aan het mogelijk maken van de dagelijkse activiteiten van mensen in de eigen omgeving. Ergotherapie is gericht op participatie, gezondheid en welbevinden van mensen die een beperking ervaren. Het doel van ergotherapie is dat mensen de voor hen belangrijke activiteiten in en met hun omgeving weer kunnen uitvoeren en hier tevreden over zijn.

Doelen

Een goede balans in uw activiteiten is een voorwaarde voor het kunnen bereiken van uw doelen. In het begin van de ergotherapie behandeling, kijkt de ergotherapeut samen met u welke dagelijkse handelingen u in de toekomst anders wilt doen of weer wilt kunnen uitvoeren. Vaak worden er persoonlijke doelen opgesteld.

De Activiteitenweger is een geschikte methode om uw doelstellingen te bereiken wanneer deze betrekking hebben op:

- Het vinden van een balans tussen wat u doet en wat u aan kunt of
- Het opbouwen van activiteiten op een dag of
- Het krijgen van overzicht over de activiteiten van de dag.

Mijn ergotherapie doelstellingen zijn:

1	
2	
3	

3. Werken met de Activiteitenweger

Activiteiten wegen

Om te werken aan uw balans start u met het wegen van uw activiteiten. Bij het wegen van uw activiteiten gaat het erom dat u nadenkt over de intensiteit van uw activiteiten. Neem als uitgangspunt datgene wat er bij u uit balans is. Dat kan iets lichamelijks zijn; 'mijn benen zijn zo zwaar of mijn rug is pijnlijk'. Dat kan mentaal zijn: 'het voelt zo druk in mijn hoofd' of allebei.

BEGINVRAAG: Wat moet er bij u tot rust komen voordat u zich beter in balans voelt?

Bij het wegen van activiteiten, staat de intensiteit van de activiteit centraal en niet het moment van de uitvoering. U denkt na over wat de activiteit meestal, gemiddeld genomen van u vraagt en hoeveel hersteltijd u nodig heeft. Het moment van uitvoeren beïnvloedt de ervaring omdat u bijv. nog fris bent, of al vermoeid(er). Bij het wegen van activiteiten gaat het erom dat u de intensiteit van elke activiteit ten opzichte van een andere activiteit afweegt. De intensiteit van alle activiteiten samen, komt terug wanneer we uw basishoogte vaststellen. Daarover later meer. Als u uw activiteiten gaat wegen, splits dan grote activiteiten zoals werk op in deelactiviteiten (telefoneren, administratie, overleg, etc.).

Begrippenverduidelijking categorieën

Activiteiten kunnen worden ingedeeld in 4 categorieën: Ontspanning, Licht, Gemiddeld en Zwaar. Om deze begrippen duidelijk uit te kunnen leggen, volgt hieronder de betekenis van de begrippen.

Ontspanning

Onder ontspanning wordt verstaan: écht rust: uitrusten. Deze activiteit brengt bij u tot rust wat er bij u tot rust 'moet' komen. De activiteit geeft u energie, waardoor daarna weer energie is ontstaan voor het doen van andere activiteiten. Deze categorie is soms een lastige categorie. Dit komt omdat het woord 'ontspanning' in het dagelijks leven ook staat voor 'iets leuks'. En iets wat leuk is, daar krijg je energie van!

Hieronder volgen twee voorbeelden.

Bart (48 jaar) heeft een burn-out. De meeste activiteiten kosten hem veel energie. Bij Bart moet vooral zijn hoofd tot rust komen. Wandelen vraagt lichamenlijk wel wat inspanning, maar zijn hoofd herstelt van het wandelen. Als hij gewandeld heeft, heeft hij daarna ook weer energie om iets anders te doen. Kortom, al met al levert wandelen hem meer op dan dat het kost: het is voor hem ontspanning.

Carolien (35 jaar) heeft M.S. Ze houdt erg van schilderen, ze vindt het echt ontspanning. Als de ergotherapeut doorvraagt, blijkt dat Carolien na afloop van het schilderen eigenlijk altijd toch wel moe is: ze vindt het schilderen erg leuk, het geeft haar voldoening, maar doordat het lichamenlijk inspanning van haar vraagt, kost het haar ook energie. Bij Carolien 'moet' haar lichaam vooral tot

rust komen. Het kost haar meer dan het oplevert: het is toch geen ontspanning, maar eerder een lichte activiteit. Carolien weegt schilderen als 'licht'. Sporten is voor Carolien erg belangrijk. Het is goed voor haar lijf, maar ze heeft daarna echt hersteltijd nodig. Ze merkt dat sporten haar veel energie kost. Carolien weegt sporten als 'zwaar'.

Licht

Onder licht wordt verstaan: de intensiteit van de activiteit is gering. De activiteit kost een beetje energie. Je wordt er niet erg moe van, maar het kost je toch wat. Er is geen tot weinig hersteltijd nodig na deze activiteit. In de uitleg van het begrip 'licht' staat: weinig betekenend. Een lichte activiteit kan natuurlijk een grote betekenis voor iemand hebben. Het gaat erom dat de activiteit lichamelijk of mentaal qua intensiteit gering is en dus een weinig betekenende invloed heeft op het energieniveau.

Gemiddeld

Onder gemiddeld wordt verstaan: De intensiteit van deze activiteit is intensiever dan een lichte activiteit, maar lichter dan een zware activiteit. Er is enig herstel nodig na deze activiteit of na een aantal van deze activiteiten na elkaar.

Zwaar

Een zware activiteit is een activiteit die veel energie kost: je wordt er moe van. De intensiteit van deze activiteit is lichamelijk of mentaal groot. Na deze activiteit is mogelijk rust/ herstel nodig om weer verder te kunnen.

Afspraken bij het wegen

Een activiteit krijgt in principe maar één weging. Als koken op maandag gemiddeld is, is koken op woensdag ook gemiddeld. Het kan zeker zijn dat een activiteit soms zwaarder voelt. Het is dan belangrijk om uit te zoeken waardoor dat komt:

- Is het koken op woensdag zwaarder omdat u dan een drukkere dag heeft gehad?
- Is het koken op woensdag zwaarder omdat er dan altijd extra mensen mee- eten?
- Is het koken op woensdag zwaarder omdat u dan alleen thuis bent met de kinderen?

Als een activiteit zwaarder voelt doordat u zich anders voelt (bijv. u bent moe, u zit niet lekker in uw vel, u heeft veel pijn), is de activiteit op zich niet anders. De weging blijft dan ook gewoon gelijk.

Als de activiteit anders is, of andere vaardigheden vereist, dan kan het zijn dat die activiteit in een andere situatie een andere weging krijgt. Koken alleen of koken met twee kleine kinderen om u heen kan andere vaardigheden van u eisen. In dat geval kunt u hier twee activiteiten van maken:

- Koken zonder kinderen
- Koken met kinderen

Beide activiteiten kunnen een andere weging hebben.

Geluk en pech

Zoals eerder gezegd, is de Activiteitenweger een hulpmiddel. Niet alles kan erin 'gevangen' worden. De ervaring bij de uitvoering van de taak kan soms anders zijn dan de toegekende weging. Bijvoorbeeld wanneer de omstandigheden zwaarder of juist lichter zijn. Toch blijft de toegekende weging gelden. Houd steeds het uiteindelijke doel in het oog: balans bereiken tussen wat u kunt en wat u doet. Dit is de reden dat we omstandigheden rondom een activiteit, zoals geluk en pech, niet meewegen.

Voorbeeld:

- Fietsen: soms heb je wind mee en soms wind tegen.
- Autorijden: soms heb je file, soms niet.
- Kinderen aankleden: soms werken ze lief mee, en soms zijn ze dwars.

Het is belangrijk om erachter te komen hoe de situatie meestal, gemiddeld genomen is. Dit bepaalt de weging. Als u een keer geluk of pech heeft, wordt dat NIET meegewogen.

Het zou zo kunnen zijn dat u over het algemeen in de file staat als u naar uw werk rijdt. In dat geval, weet u al van tevoren dat u in de file komt, en dat dat u dus een bepaalde hoeveelheid energie gaat kosten. U kunt er in dit geval voor kiezen om twee activiteiten te maken:

- Autorijden gewoon
- Autorijden in de file

Instructies bij het wegen

Hieronder samenvattend de stappen die u doorloopt bij het wegen:

1. Wat moet bij u het meest tot rust komen voordat u zich beter in balans voelt?
2. Kies een activiteit:
 - Hoe gaat deze activiteit in de praktijk?
 - Zijn er omgevingsfactoren die van invloed zijn op de intensiteit van deze activiteit?
 - Wat vraagt deze activiteit van uw lichaam?
 - Wat vraagt deze activiteit van uw hoofd?
 - Welke emoties doen mee bij deze activiteit?
3. Hoeveel inspanning kost deze activiteit mij?
 - Meestal, gemiddeld genomen,
 - Onafhankelijk van andere activiteiten,
 - Onafhankelijk van het tijdstip van de dag.
4. Kies de weging:
 - Brengt deze activiteit tot rust wat bij u tot rust 'moet' komen? Kies voor ONTSPANNING
 - Is de activiteit gemakkelijk om te doen? Kies voor LICHT
 - Is de uitvoering moeilijk in één of ander opzicht? Kies voor ZWAAR
 - Zit de intensiteit van de activiteit ertussenin? Kies voor GEMIDDELD
5. Vergelijk met andere gewogen activiteiten:
 - Komt de mate van inspanning overeen met andere activiteiten uit dezelfde categorie?

Gebruik overzichtslijst weging

U heeft nu de uitleg gekregen over hoe het wegen in zijn werk gaat. Voor het noteren van uw activiteiten verwijzen we u naar de 'Overzichtslijst Weging' (bijlage 2). In deze lijst kunt u uw activiteiten noteren in 4 kolommen. Zo heeft u alle activiteiten die voor u ontspannend, licht, gemiddeld en zwaar zijn, bij elkaar.

Voorbeeld 'Overzichtlijst Weging'.

ONTSPANNING -1 <i>Tot rust laten komen</i>	Duur	Punten	LICHT 1 <i>Gemakkelijk, gering</i>	Duur	Punten	GEMIDDELD 2 <i>Tussen licht en zwaar</i>	Duur	Punten	ZWAAR 3 <i>Moeilijk in één of ander opzicht</i>	Duur	Punten
Thee + tijdschrift	60		Wassen en aankleden	30		Hond wandelen	45		Autorijden	30	
Ontspanningsoefening	30		Ontbijt	15					Boodschappen doen	60	
			T.V. kijken	60							

Toevoegen van de punten

Wanneer alle activiteiten gewogen zijn, kunnen de punten toegevoegd worden.

Ontspanning:	écht tot rust laten komen	-1 punt per half uur
Licht:	gemakkelijk/ gering	1 punt per half uur
Gemiddeld:	tussen licht en zwaar	2 punten per half uur
Zwaar:	moeilijk in één of ander opzicht	3 punten per half uur

ONTSPANNING -1 <i>Tot rust laten komen</i>	Duur	Punten	LICHT 1 <i>Gemakkelijk, gering</i>	Duur	Punten	GEMIDDELD 2 <i>Tussen licht en zwaar</i>	Duur	Punten	ZWAAR 3 <i>Moeilijk in één of ander opzicht</i>	Duur	Punten
Thee + tijdschrift	60	-2	Wassen en aankleden	30	1	Hond wandelen	45	3	Autorijden	30	3
Ontspanningsoefening	30	-1	Ontbijt	15	0,5				Boodschappen doen	60	6
			T.V. kijken	60	2						

Tijdschrijven

Hoeveel activiteiten kunt u elke dag aan? Om inzicht te krijgen in uw belasting (dat wat u doet) en belastbaarheid (dat wat u aan kunt), is het belangrijk om een aantal dagen bij te houden welke activiteiten u uitvoert. Dit kunt u doen door middel van de Activiteitenweger tijdschrijflijst (bijlage 2.).

Het is belangrijk om representatieve dagen te nemen. Bijvoorbeeld een (of meer) werkdag(en), een vrije dag en een weekend- dag. Dagen waarop iets uitzonderlijks gebeurt, zoals een begrafenis of een bruiloft, zijn niet representatief en kunnen niet meegenomen worden.

Belangrijke instructies voor het invullen van de tijdschrijflijsten:

- Noteer het tijdstip van de start van de activiteit. Kies voor het hele uur, halve uur, kwart voor of over.
- Vermeld de activiteit zoals deze in uw overzichtslijst weging staat.
- Noteer de tijdsduur van de activiteit in eenheden van een kwartier, half uur, 1 uur etc.
- Vermeld elke activiteit op een aparte regel.
- Sla een regel over.
- Zet een kruis in de kolom van de gekozen weging.
- Reken voor elke activiteit de hoeveelheid punten uit.
- Tel in de laatste kolom het aantal punten bij elkaar op.

Voorbeeld

Tijdstip	ACTIVITEIT	Tijdsduur	Ontspanning	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Punten per activiteit	Punten totaal
08.00	Wassen en aankleden	30		x			1	1
08.30	Ontbijt	15		x			0,5	1,5
08.45	Hond wandelen	45			x		3	4,5
09.30	Autorijden	30				x	3	7,5

Vaststellen van het basisniveau

Voor het bereiken van balans is het basisniveau een houvast. Het basisniveau is bedoeld als richtlijn hoeveel activiteiten u kunt doen op een dag, passend bij uw huidige belastbaarheid. Wij drukken het basisniveau uit in punten met een kleine marge. Samen met uw ergotherapeut kiest u uw marge. Het zou kunnen zijn dat uw basisniveau ligt tussen de 25-30 punten. Dit is een voorbeeld en voor iedereen anders.

U heeft op een tijdschrijflijst meerdere dagen uw activiteiten bijgehouden. Dat is een grote hoeveelheid informatie. Samen met uw ergotherapeut gaat u de lijsten bekijken. Voorbeeldvragen zijn:

- Op welk moment van de dag was het genoeg? Hoeveel punten had ik tot dat tijdstip besteed?

- Hoe is de verdeling van de activiteiten gedurende de dag? Uit welke categorie zijn deze activiteiten? Wanneer heeft u activiteiten genoteerd uit de categorie ontspanning?
- Wat is het hoogste aantal punten op de dag? Hoe is dat in vergelijking met de andere dagen?

Samen met uw ergotherapeut bespreekt u uw activiteitenpatroon. Het kan zijn dat u ondanks uw klachten, toch op de meeste dagen meer doet dan u eigenlijk aan kan. Het kan ook zo zijn dat u soms te veel en soms juist te weinig doet. Het basisniveau is een activiteitsniveau waarmee ruimte kan komen voor herstel. Uw ergotherapeut maakt een berekening met behulp van de punten, maar u kiest uiteindelijk zelf. Het is belangrijk dat u achter het gekozen basisniveau staat.

4. De verschillende planmethodes.

Gebruikswensen voor de Activiteitenweger

Om baat te hebben bij de Activiteitenweger is het belangrijk dat u, gedurende de periode waarin u zoekt naar een nieuw evenwicht, er dagelijks mee werkt. Daarom raden wij u aan om te bedenken welke manier van werken voor u prettig is. Om u te helpen een goede manier te vinden, kunt u een aantal gebruikswensen samenstellen.

De Activiteitenweger is op verschillende manieren te gebruiken. De keuze voor een planmethode, is afhankelijk van de gebruikswensen. U kunt de gebruikswensen vergelijken met de beschreven voor- en nadelen per planmethode (vanaf blz. 10 - 16). De beschreven planmethoden zijn voorbeelden. Uiteraard kunt u hiervan afwijken. Het belangrijkste is dat het systeem bij u past!

Hieronder staan een aantal uitspraken. Geef aan welke van deze uitspraken op u en uw situatie van toepassing zijn.

- Ik wil graag flexibel zijn.
- Ik vind het fijn om overzicht over mijn dag of week te hebben.
- Ik heb structuur nodig.
- Ik wil graag dat mijn familie/ vrienden op de hoogte zijn van mijn planning.
- Ik heb een geheugensteuntje nodig.
- Ik werk graag met de computer.
- Ik schrijf graag dingen op.
- Ik werk veel met mijn mobiele telefoon.

Verschillende planmethodes zijn:

- Activiteitenkaarten (eigen tekst/ plaatjes)
- Vast schema per week/ dag (ook digitaal mogelijk met Word/ Excel)
- Plannen in de agenda
- Activiteitenweger- App
- Een eigen systeem

Activiteitenkaarten

Voor- en nadelen van het werken met activiteitenkaarten

Voordelen:	Nadelen:
<ul style="list-style-type: none">- Flexibel (gedurende de dag gemakkelijk aan te passen)- Mee te nemen- Inzichtelijk voor anderen- Mogelijkheden voor creatief ontwerp- Biedt geheugenondersteuning voor die dag	<ul style="list-style-type: none">- Alleen mee te nemen 'op een stapeltje' (op een planbord is het erg groot)- Vraagt ruimte om neer te leggen- Bij het plannen van een dag is er geen exacte tijdlijn- Omrekenen van verandering in tijdsduur naar punten vraagt alertheid

Zwaar 3 punten
Stofzuigen
Half uur

Gemiddeld 2 punten
Koken
Half uur

Gemiddeld 4 punten
Boodschappen
Een uur

Werkwijze

Hierbij zet u elke activiteit op een kaartje. Daarbij vermeld u de gemiddelde tijdsduur van de activiteit, de weging, het aantal punten dat het u kost. U legt de activiteitenkaarten in de volgorde van de uitvoering gedurende de dag. Het kan handig zijn om van sommige activiteiten meerdere kaartjes te hebben. Dit geldt bijvoorbeeld voor ontspanningsactiviteiten, vervoersactiviteiten en activiteiten die u soms lang en soms kort doet zoals boodschappen doen. U krijgt met het neerleggen van de activiteitenkaarten en optellen van de gebruikte punten, inzicht in uw belasting van die dag. De volgende dag gebruikt u weer dezelfde kaartjes. Om een dag voor een nabespreking 'in beeld' te houden, kan u een foto van uw kaartjes maken.

Dag/ weekschema

Voor- en nadelen van het werken met dag/ weekschema's (geschreven)

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none">- Het is gestructureerd (geeft overzicht)- Het is mee te nemen- Kan ook op een centrale plek in huis liggen/hangen- Het is voor anderen inzichtelijk- Het biedt geheugenondersteuning- Digitaal mogelijk	<ul style="list-style-type: none">- Niet flexibel- Bij gebruik op papier: lastig aan te passen.

Werkwijze

Bij deze planmethode zet u elke activiteit in een dag- of weekschema. U kunt uw vaste activiteiten noteren (therapie, sport, hobby- activiteiten etc.). Door deze activiteiten in het dag/ weekschema te zetten, is goed te zien op welke dagen en tijden er nog ruimte in het schema is. Op de volgende bladzijden staan voorbeelden van een ingevuld dag- en weekschema. In bijlage 2 en 3. kunt u een leeg dagschema vinden. In bijlage 3 is een leeg weekschema ingevoegd die u kunt kopiëren. Uiteraard kunt u de schema's zelf zo aanpassen dat ze goed voor u werken. U kunt ook de lijsten vinden op; www.activity-matters.com

Computer

Voor- en nadelen van het werken met de computer

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none">- Flexibel- Gemakkelijk aanpasbaar- Op een centrale plek in huis- Het is voor anderen inzichtelijk- Het biedt geheugenondersteuning- Planning is goed te evalueren (mits goed opgeslagen/ uitgeprint)- Te mailen naar therapeut	<ul style="list-style-type: none">- Niet mee te nemen- Niet aanpasbaar wanneer u niet thuis bent.- Het basisschema is in half uren.

Werkwijze

Het is mogelijk om de planningen in de computer te maken, maar kan ook met een zelfgemaakte lijst. Als u veel met de computer werkt, en deze staat thuis vaak aan (b.v. laptop), levert deze manier van werken veel voordelen op. De ergotherapeut heeft voor u een Excel bestand: hiermee worden de punten automatisch opgeteld

Voorbeeld tijdschrijflijst Activiteitenweger

Tijdstip	ACTIVITEIT	Tijdsduur	Ontspanning	Licht	Gemiddeld	Zwaar	Punten per activiteit	Punten totaal
08.00	wassen en aankleden	45		X			1,5	1,5
08.45	ontbijt en krantje	30		X			1	2,5
09.15	stofzuigen beneden	30				X	3	5,5
09.45	koffie	15	X				-0,5	5,0
10.00	WC 's schoonmaken	15				X	1,5	6,5
10.15	rommelen	15		X			0,5	7
10.30	autorijden	30			X		2	9
11.00	fysiotherapie	45				X	4,5	13,5
11.45	wandelen buiten (mindful)	15	X				-0,5	13
12.00	lunchen	30	X				-1	12
12.30	Ergotherapie	45			X		3	15

13.15	Autorijden	30			X		2	17
13.45	Pauze	15	X				-0,5	16,5
14.00	Slapen	60	X				-2	14,5
15.00	koken	45			X		3	17,5
15.45	TV kijken	30	X				-1	16,5
16.15	visite	90			X		6	22,5
17.45	eten	45		X			1,5	24
18.30	huiswerk samen met dochter	30		X			1	25
19.00	TV kijken	90	X				-3	22
20.30	douchen, naar bed ritueel	30		X			1	23
21.00	lezen in bed	15	X				-0,5	22,5
21.15	slapen							22,5

Voorbeeld weekschema Activiteitenweger

	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag		Zondag	
7.30			Ontbijt	1			Ontbijt	1						
8.00	Opstaan	1	Reizen	2	Opstaan	1	Reizen	2	Opstaan	1				
8.30	Ontbijt	1	Werken	3	Ontbijt	1	Werken	3	Ontbijt	1				
9.00	Krantje	-1	„	3	krantje	-1	„	3	krantje	-1	Opstaan	1	Opstaan	1
9.30	Stoffen	2	„	3	Wandelen	2	„	3	Naar de markt	2	Ontbijt	1	Ontbijt	1
10.00	Stofzuigen	3	Pauze	-1	RUST	-1	Pauze	-1	„	2	krantje	-1	Kerk	3
10.30	Koffie	-1	Werken	3	Wasje	1	Werken	3	Boodschappen	2	Tuincentrum	2	„	3
11.00	koffie	-1	„	3	Reizen	2	„	3	„	2	„	2	„	3
11.30	Oefeningen	2	„	3	Fysio	3	„	3	Opruimen	2	„	2	„	3
12.00	Boodschappen	2	„	3	Fysio	3	„	3	RUST	-1	„	2	„	3
12.30	Boodschappen	2	Reizen	2	Ergo	2	Reizen	2	Wasje	1	„	2	RUST	-1
13.00	Lunch	1	Lunch	1	Reizen	2	Lunch	1	Vouwen	1	Lunch	1	Lunch	1
13.30	RUST	-1	RUST	-1	Lunch	1	RUST	-1	Lunch	1	RUST	-1	RUST	-1
14.00	Reizen	2	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	Bezoek	2
14.30	Ergo	2	Oefeningen	2	RUST	-1	Oefeningen	2	RUST	-1	Tuinieren	3	„	2
15.00	Fysio	3	Vriendin	1	Strijken	3	Badkamer	3	Bezoek	2	Tuinieren	3	„	2
15.30	Reizen	2	„	1	Strijken	3	Badkamer	3	Bezoek	2	Koffie	-1	„	2
16.00	RUST	-1	„	1	Vouwen	1	RUST	-1	Bezoek	2	Koffie	-1	„	2
16.30	RUST	-1	„	1	Wasje	1	RUST	-1	Wasje	1	Miltjes	1	RUST	-1
17.00	Koken	2	Koken	2	Koken	2	Koken	2	Koken	2	Spelletje	1	RUST	-1
17.30	Eten	1	Eten	1	Eten	1	Eten	1	Eten	1	Koken	2	Koken	2
18.00	Afruimen etc.	2	Afruimen etc.	2	Afruimen etc.	2	Afruimen etc.	2	Afruimen etc.	2	Eten	1	Eten	1
18.30	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	RUST	-1	Afruimen etc.	2	Afruimen etc.	2
19.00	RUST	-1	RUST	-1	Naaien	2	RUST	-1	Telefoon	2	Wandelen	2	RUST	-1
19.30	fietsen	1	TV	-1	Naaien	2	TV	-1	Telefoon	2	Koffie	-1	Wandelen	2
20.00	Naailes	2	TV	-1	TV	-1	TV	-1	Wandelen	2	TV	-1	TV	-1
20.30	Naailes	2	TV	-1	TV	-1	TV	-1	TV	-1	TV	-1	TV	-1
21.00	Naailes	2	Oefeningen	2	Oefeningen	2	Oefeningen	2	Oefeningen	2	TV	-1	TV	-1
21.30	fietsen	1	Ontspanning	-1	Ontspanning	-1	Ontspanning	-1	Ontspanning	-1	Oefeningen	2	Oefeningen	2
22.00	Naar bed		Naar bed		Naar bed		Naar bed		Naar bed		Naar bed		Naar bed	
23.30		28		32		29		32		25		21		29

Plannen in de agenda

Voor- en nadelen van het werken met de agenda

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none">- Het is mee te nemen- Kan ook op een centrale plek in huis liggen/hangen- Het is voor anderen inzichtelijk- Het biedt geheugenondersteuning- Planning is goed te evalueren	<ul style="list-style-type: none">- Niet flexibel- Lastig aanpasbaar- Kost tijd i.v.m. dagelijks invullen- Vaak te klein om alle activiteiten te noteren

Werkwijze

Bij het plannen in de (elektronische) agenda zet u elke activiteit in uw agenda. Een schrift of opschrijfboekje kan dezelfde functie hebben. U gebruikt uw agenda dus niet alleen om afspraken in op te schrijven, maar om al uw activiteiten en rustmomenten in te plannen.

Activiteitenweger- app

Voor- en nadelen van het werken met een Activiteitenweger-App:

Voordelen	Nadelen
<ul style="list-style-type: none">- Toepasbaar voor telefoon of tablet- Planning is goed te evalueren- Planning is gemakkelijk bij te stellen- Het is mee te nemen- Het biedt geheugenondersteuning	<ul style="list-style-type: none">- Een goede handfunctie is een voorwaarde- Batterij van de telefoon moet opgeladen zijn- Afhankelijk van internet en functionerende technologie- Geen overzicht over een hele dag of week- Ergotherapeut kan moeilijk meekijken op het kleine telefoonscherm.- Geen synchronisatiefunctie

Werkwijze

Er zijn verschillende apps waarin de methodiek Activiteitenweger is verwerkt. Een app als planmethode is een combinatie van de hierboven beschreven plankaartjes en digitale agenda.

Kijk voor het actuele aanbod in de App Store en Google play store:

- 'Structurend' - Planner en Agenda Energiemonitor van Breinstraat
- Energie Balans Planner van Stateless.

Werkwijze

U voert eerst alle activiteiten in de app in en kan daarna de activiteiten per dag inplannen. Wanneer u een basisniveau heeft vastgesteld en heeft ingevoerd, telt de app het aantal punten op en geeft dit overzichtelijk weer. Omdat de apps ontwikkeld zijn door andere partijen dan de ontwikkelaars van de Activiteitenweger kunnen de 'spelregels' iets afwijken van de methodiek Activiteitenweger. Overleg zo nodig met uw ergotherapeut wanneer hoe u hier het beste mee om kan gaan.

Balans bereiken

Dagelijkse uitvoering: activiteiten bijhouden en plannen

U hebt een basisniveau en een persoonlijke, zelf vervaardigde Activiteitenweger. Om steeds meer inzicht te krijgen in uw eigen activiteitenpatroon, helpt het om eerst een tijdje uw activiteiten bij te houden middels de gekozen methode. Zodra u merkt dat u steeds beter weet en voelt wanneer u herstel nodig heeft, is het moment gekomen om uw activiteiten vooraf te plannen met uw basisniveau als richtlijn. Uiteraard heeft u de vrijheid om de planning gedurende de dag nog aan te passen.

Tijdens de ergotherapiebehandeling kunt u oefenen met het maken van een dag- of weekplanning.

Evalueren

Als u aan het werk bent met de Activiteitenweger, is het zinvol om regelmatig te evalueren. Hierdoor krijgt u zicht in uw eigen activiteitenpatroon en eventuele valkuilen. Dit is leerzame informatie voor het vervolg. Op het moment dat u met dag- of weeklijsten of een agenda werkt, kunt u deze meenemen (of mailen) naar de ergotherapie. Als u met activiteitenkaarten werkt is dit lastiger. De kaarten kunnen natuurlijk meegenomen worden, maar de planning van de afgelopen dagen is dan niet meer terug te zien. In dit geval is het handig om b.v. een foto van de geplande dagen te maken en deze mee te nemen naar de ergotherapie.

Kiezen voor betekenisvolle activiteiten

Om balans in het dagelijks handelen te ervaren, is het belangrijk dat belasting en belastbaarheid in evenwicht zijn. Daarnaast zijn er nog andere factoren die belangrijk zijn (zie ook Hoofdstuk 1.). Eén van die factoren is het doen van betekenisvolle activiteiten. Naast het verdelen van activiteiten met een verschillende intensiteit, is het dus ook belangrijk om voor activiteiten te kiezen die ertoe doen! Wat zijn belangrijke waarden voor u? En welke activiteiten horen daarbij? Van welke activiteiten wordt u blij of gelukkig? Komen deze activiteiten nu voor in uw activiteitenpatroon?

Als u niet zomaar antwoord weet op bovenstaande vragen, kan uw ergotherapeut u helpen met het op zoek gaan naar betekenisvolle activiteiten.

Omgaan met onverwachte situaties

De omgeving is een grote factor in balans in het dagelijks handelen, waar we niet altijd controle over hebben. Voor het grootste deel van de dag weet u vaak vooraf wel ongeveer hoe het gaat lopen. Op het moment dat er iets onverwachts tussen komt (de buurvrouw nodigt u uit voor een kopje koffie, het bezoek aan een dokter loopt uit, etc.), en de dag loopt anders dan gepland, is het goed om daar even bij stil te staan en u een paar dingen af te vragen:

1. Hoe belangrijk/ betekenisvol is deze (extra) activiteit?
2. Welke weging heeft deze activiteit?
3. Hoelang zal de activiteit gaan duren?
4. Hoeveel punten gaat het kosten?
5. Kan ik nog een wijziging aanbrengen in mijn planning?

Soms zal het mogelijk zijn op basis hiervan de planning zo aan te passen, dat u nog steeds binnen het basisniveau blijft en soms ook niet. Wanneer u dit soort situaties vaak meemaakt, zou u erover kunnen denken om een 'buffer' in de planning in te bouwen voor onverwachte activiteiten. U zult merken dat als u meer veerkracht hervindt, u makkelijker met dit soort situaties om kunt gaan.

Activiteiten voelen lichter!

Het kan zijn dat u na enige tijd opmerkt dat de weging niet meer aansluit bij uw gevoel van zwaarte. Toch raden wij af om opnieuw alle activiteiten te wegen. Om het basisniveau vast te stellen moet er opnieuw een nulmeting plaats vinden. Dat is veel werk. U en uw omgeving zijn gewend geraakt aan de punten die u een bepaalde activiteit heeft toegekend. Uiteindelijk gaat het niet om de punten, maar om het vasthouden van een gedoseerde belasting. Daarbij is het juist een heel goed teken dat u activiteiten als minder zwaar ervaart! Blijkbaar kunt u de activiteiten steeds beter aan. Afhankelijk van uw persoonlijke situatie, diagnose en wensen, is het in sommige situaties mogelijk het basisniveau op te bouwen. Hieronder staat beschreven hoe u dit kunt aanpakken.

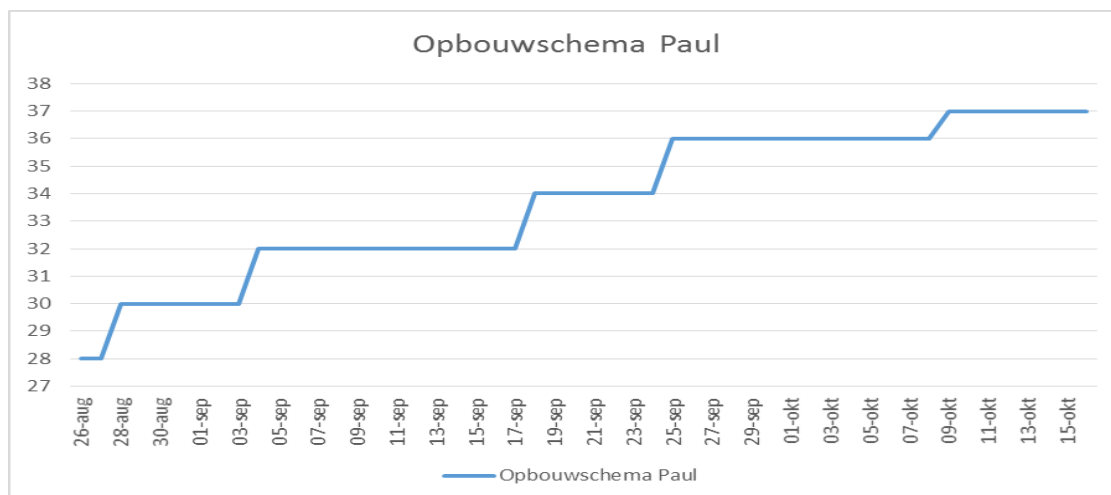
Opbouwen van het basisniveau

Om te bepalen hoeveel punten er nodig zijn om uw persoonlijke doelstelling te behalen, kan het handig zijn om een 'toekomstige' week te maken; een week zoals deze eruit ziet, zodra het doel is bereikt. Aan de activiteiten kunnen punten gekoppeld worden. Op deze manier wordt duidelijk hoeveel punten er gemiddeld per dag nodig zijn, om een dergelijke week echt aan te kunnen. Vervolgens maakt u samen met de ergotherapeut een opbouwschema.

Het startniveau van de opbouw is altijd het basisniveau. Vervolgens spreekt u een opbouw in tijd en punten af om het gestelde doel te bereiken. Als het basisniveau en het einddoel ver uit elkaar liggen, dan is het bepalen van een tussendoel noodzakelijk. U bepaalt zelf de stappen naar het gestelde (tussen)doel. Een richtlijn hierbij is dat opgebouwd kan worden met ongeveer 10% per stap. Ook het inbouwen van stabilisatieperiodes is een mogelijkheid. Tijdens de opbouwfase, kunt u gebruik maken van een grafiek.

Voorbeeld:

Paul heeft een basisniveau van 28 punten. Het lukt hem nu al een aantal weken om zijn activiteiten elke dag zo rond dit puntenaantal te houden. De laatste week merkt hij dat dingen hem wat makkelijker afgaan. Paul maakt een 'toekomstige week' op papier. Tijdens zo'n toekomstige week heeft hij zijn doel, 7 uur per dag werken, bereikt. Om dit vol te kunnen houden, heeft Paul door de week minimaal 37 punten nodig. Samen met zijn ergotherapeut maakt hij een opbouwschema, waarbij hij zelf de tussenstappen bepaalt. Ze zetten dit plan in een grafiek.



5. Volhouden zonder Activiteitenweger

Balans behouden

Als u een balans bereikt heeft en niet meer onder behandeling bent bij een ergotherapeut, blijft het belangrijk om aandacht te houden voor valkuilen en helpende lichaamssignalen. Het kan lastig zijn om te blijven doseren, zeker wanneer u niet meer plant met behulp van de Activiteitenweger. Door u bewust te zijn van uw valkuilen, is het mogelijk een 'terugval-preventieplan' te maken.

Terugval- preventieplan

Een terugval- preventieplan is een plan wat u voor uzelf opstelt. Dit plant helpt voorkomen dat u terugvalt in uw oude gedrag. Met dit oude gedrag bedoelen we: uw dagen onevenwichtig indelen. Bijvoorbeeld door de ene dag veel activiteiten en de andere dag juist weinig te doen. Of gedurende een langere periode te veel of juist te weinig doen. U kunt een terugval- preventieplan opstellen door antwoord te geven op onderstaande vragen:

- Welke situaties zijn voor u een risico waardoor u terug kunt vallen?
- Wat zijn uw persoonlijke valkuilen? Hoe kunt u voorkomen dat u in uw valkuilen 'trapt'?
- Wat helpt u hierbij?
- Welke helpende lichaamssignalen krijgt u op het moment dat u toch aan het terugvallen bent? Hoe herkent u deze?
- Wat kunt u doen op het moment dat u terugval ervaart? (Denk aan bijvoorbeeld het teruggaan naar een bepaald puntenaantal waarvan u zeker weet dat u het aan kunt)

U heeft een tijdje uw dagen gepland met behulp van de Activiteitenweger. Dit heeft u waarschijnlijk veel inzicht gegeven en heeft het bijgedragen aan herstel. Wanneer er risicosituaties ontstaan bent u in staat om sneller uw belasting en belastbaarheid in de gaten te houden. Menig cliënt geeft aan de Activiteitenweger te willen gaan gebruiken bij bijzondere situaties, zoals een verhuizing of het betrekken van een andere baan, om terugval te voorkomen. Andere cliënten weten wat ze aankunnen op gewone, maar ook bijzondere dagen, zonder precies de scores nog op te tellen. Bij veel cliënten heeft het gebruik van de Activiteitenweger geholpen voor een blijvende gedragsverandering.

Bijlagen

1. Overzichtslijst weging
2. Tijdschrijflijst
3. Weekschema



Bijlage 1. Overzichtslijst weging

ONTSPANNING -1, 30 min <i>Tot rust laten komen</i>	Duur	Punten	LICHT 1 per 30 min. <i>Gemakkelijk, gering</i>	Duur	Punten	GEMIDDELD 2 per 30 min. <i>Tussen licht en zwaar</i>	Duur	Punten	ZWAAR 3 per 30 min. <i>Moeilijk in één of ander opzicht</i>	Duur	Punten

